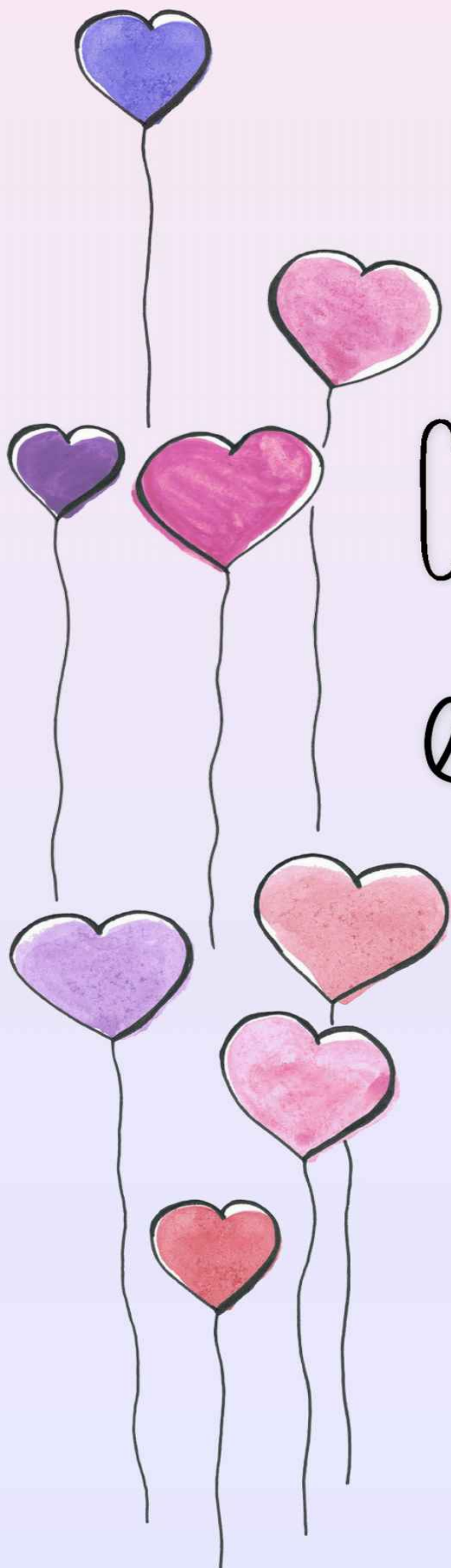




Como *ser* FELIZ em 30 dicas

...de *um* jeitinho bem particular...

EVY MACIEL



Como Ser Feliz Em 30 Dicas...
... de um jeitinho bem particular!

Copyright © 2015 Evy Maciel

Todos os direitos reservados.

Revisão: Valéria Avelar.

Diagramação digital: Evy Maciel

*Tenha em mente que este não é um livro de autoajuda, mas se de certa forma te ajudar,
você estará contribuindo para a minha felicidade*

PARAVRAS DE QUEM VOS ESCRIVE:

Para que você consiga atingir a felicidade, primeiramente, precisa acreditar em si mesmo. Como em uma dieta, se você começa dizendo que é uma tentativa em vão,, além de não emagrecer, se desmotivará não somente para esta questão, se desmotivará em todos os sentidos.

Ser feliz não é exatamente como emagrecer, mas é tão peculiar quanto. Mentalize seu objetivo, trace sua meta, cumpra as tarefas estabelecidas, respeite o ideal final. Acredite na sua capacidade de conseguir, por que quem além de você, tentará por você?

Levará algum tempo até que descubra sua fórmula de felicidade, mas para mantê-la funcionando, a missão vale até o fim dos seus dias.

A felicidade é culpa sua, não se atrase!

Evy Maciel

#1

Já reparou que quando fazem a pergunta “**Qual sua maior Qualidade?**”, a maioria leva mais tempo que o necessário, para pensar em uma resposta adequada, do que quando a pergunta feita é “**Qual seu maior defeito?**”.

Por que isso acontece? Por que é muito mais fácil você descrever seu lado ruim, do que seu lado bom? Onde está localizado o melhor de você como pessoa? Por que o lado pior se sobressai?

O atalho para suas qualidades é feito por você, é você quem traça o caminho certo para tudo de melhor que é capaz de fazer, seja um dom, um trabalho, uma ação, uma palavra.

Facilite este caminho, o trajeto para que possa encontrar o melhor em você deve ser retrçado. Então, pare, reflita em tudo o que você considera bom em você, como ser humano, como cidadão.

Leve o tempo que precisar, mas quando descobrir todas elas, memorize ao menos as cinco primeiras, as que acredita serem notadas por aqueles que te conhecem. Sim, porque existem pessoas que veem o seu melhor lado, que admiram suas qualidades, muito antes de você se dar conta.

Agora que sabe disso, não pergunte aos seus próximos o que eles veem de bom em você. Se eles percebem, ótimo. Um trabalho a menos.

Você precisa se auto descobrir . Pergunte a si mesmo, se olhe no espelho todas as manhãs, feche os olhos para tudo o que você considera um defeito, seja na aparência, na personalidade ou atitudes costumeiras.

Descubra, a cada dia, fatores que te tornam um ser humano lindo, em sua verdadeira essência. Comece a amar este ser humano, um pouquinho a cada dia. **No final, você estará totalmente apaixonado pela pessoa que você é.**

Não estou sugerindo que se torne um narcisista. **Estou falando para desenvolver seu amor próprio.**

#2

Agora pegue um papel e uma caneta.

Vamos lá! Vai ser interessante, eu prometo.

Pegou? Ótimo! Vamos lá!

Agora, liste 5 qualidades que você admira em uma pessoa. Leve o tempo que precisar, mas escreva a verdade.

Conseguiu?

♥ **Quais dessas 5 você acredita que possui?**

♥ **Por que são essenciais?**

♥ **É possível desenvolvê-las em si mesmo, caso não as tiver?**

♥ **O que te impede de tê-las? Por que você as considera qualidades?**

Nunca pese na balança seus defeitos contra suas qualidades, se você não conhece o suficiente de si mesmo.

#3

Esteja preparado para se desvendar a cada dia, e se enfrentar, caso uma batalha com seu eu interior SEJA necessária...

Acostume-se a enxergar o melhor em você, Permita-se ser uma pessoa extraordinária. Sinta-se extraordinário, faça algo extraordinário. Quando você se aceita e reconhece o que há de bom dentro de si, está se abrindo para novos horizontes, dando o primeiro passo em busca da própria felicidade.

Você só precisa se olhar no espelho e seguir adiante. Seu reflexo não te segue, mas sua sombra sim. Você não precisa mostrar à todos quem você é, desde que você não se esqueça.

#4

Reparou que muitas perguntas são feitas até que se chegue à uma conclusão final?

QUESTIONAR SOBRE TUDO NÃO SIGNIFICA EXATAMENTE QUE VOCÊ É CURIOSO, MAS INTERESSADO NO SABER, NO APRENDER. A CURIOSIDADE PODE SER VISTA COM BONS OLHOS, QUANDO A INTENÇÃO POR TRÁS DELA É EVOLUIR, NÃO DESCOBRIR ALGO PARA TER VANTAGEM SOBRE ALGUÉM.

Na vida há muito sobre o que questionar, tenha em mente o que é relevante para você descobrir. Informação demais também sobrecarrega, para adquirir sabedoria não é necessário que saiba tudo sobre tudo, mas o suficiente para seu crescimento como pessoa.

#5

Não torne o conhecimento um fardo pesado de carregar, tenha o suficiente para o que você precisa, mas mantenha a mente leve e aberta para que quando novos saberes quiserem entrar e permanecer, haja espaço e disponibilidade.

No intervalo entre uma descoberta e outra, tome um sorvete, coma um bolo de chocolate, ouça uma música que te traga paz interior, converse com alguém que te faça sorrir, assista um filme que te faça chorar.

Tente voar, mas sem tirar os pés do chão....

Seja livre, mas tenha um porto seguro...

#6

Aprenda com o comum, pois ele tem muito à ensinar, e como sempre, você tem muito à aprender. O comum surge naturalmente, você não precisa procurar por ele e pedir uma lição de vida, apenas aprecie, seu aprendizado surgirá tão espontaneamente, que você olhará para trás um dia, perguntando-se em que momento da vida começou a pensar desta forma.

É tão interessante Quando o conhecimento bate a nossa porta, vestindo algo casual. Torna-se menos intimidante aprender.

Entenda que o difícil nem sempre é impossível, mas não confunda persistência com teimosia. É necessário saber a hora exata de parar...

#7

Esteja sempre aberto à novas descobertas, mas aprecie o conhecimento com moderação, dê tempo ao tempo. Não tema o novo, mas não se jogue de cabeça desconhecido.

Pergunte sobre tudo o que quiser saber, busque suas respostas quando elas não chegam até você. Não fique esperando quando algo te inquieta, mas vá com calma.

Leia livros, você pode aprender muito com eles. Viajar no tempo, conhecer espaços, desvendar mistérios e desbravar novos horizontes. A leitura é um belo alimento para os Que tem fome de conhecimento.

Porque os livros são instrumentos mágicos, capazes de te transportar para mundos distantes, dimensões paralelas e realidades alternativas.

#8

*O que te faz feliz?
O abraço, o sorriso ou um beijo?
O sol, a lua ou o mar?
Os amigos, a família ou um amante?
Flores, chocolates ou declarações de amor?
Afinal, você sabe o que te faz feliz?
Então descubra, e lute por isso!*

Não é necessário mostrar aos outros, algo que você não é. Nem fazer algo que você não queira. Mas haverá um dia em que uma escolha precisará ser feita e não é sempre que você poderá se colocar em primeiro lugar.

Às vezes fazer o que é certo não significa que você será o beneficiado, mas a vida se encarrega de te recompensar...

Boas ações nem sempre são premeditadas, a bondade é espontânea. Jamais espere algo em troca e surpreenda-se com as bênçãos inesperadas.

Seja gentil com as pessoas, você pode não saber o quão bem estará fazendo, mas a gentileza de hoje é a sua recompensa amanhã. É aquele lance da lei do retorno, você planta o amor e colhe o bem.

**Vai ficar parado, aí sentado
Assistindo o mundo girar?
Que tal um chá de bom humor,
boas ideias, bons amigos
e bons momentos?**

*Não vire a cara para um sorriso.
Nele pode estar escondido a sua fonte de felicidade!*

Não tenha medo de lutar uma batalha. Quando o suor escorrer em sua pele, entenderá que a glória alcançada por mérito próprio, vale muito mais que ter um troféu em uma estante simbolizando a participação em algo que não exigiu verdadeiro esforço.

Não se iluda com a perfeição artificial...

Acredite que para te derrubar, existem muito mais pessoas. Para te incentivar, quase ninguém. É mais fácil apoiar a desistência ao invés de dar a cara para bater e dizer: “*Vamos lá! Estou contigo nessa!*”.

Nem sempre é por maldade, mas por covardia, medo, insegurança...

Encontre um amigo que saiba a hora exata de dizer: “*Por favor, não foda com a sua vida!*”

*Haverá momentos em que você terá
que assumir o risco de uma escolha.
Não tenha medo de errar.*

De um jeito ou de outro haverá aprendizado.

E O QUE TE RESTA NO FINAL, AFINAL?

#11

Escolha uma trilha sonora para seus bons momentos, deixe a música falar, cantar parte da sua história, narrar grandes momentos da sua vida.

Mas se precisar de uma trilha sonora triste, não hesite em selecionar uma canção melancólica...

A música também pode ajudá-lo a derramar todas as lágrimas que recusam cair de seus olhos... Na maioria das ocasiões, elas são necessárias. Não se contenha.

*Chore.
Não se envergonhe.
É humano.*

E SE VOCÊ NÃO OUVIU, PRECISA OUVIR:

*“Esta não é uma canção para os de coração partido
Nem uma oração silenciosa para os que perderam a fé
Eu não serei apenas um rosto na multidão
Vocês vão ouvir minha voz
quando eu gritar isso bem alto
É a minha vida
É agora ou nunca
Eu não vou viver para sempre
Quero apenas viver enquanto estiver vivo”.*

(It's My Life – Bon Jovi)



O tempo é realmente o bem mais precioso. Para finalmente atingirmos nossa felicidade, precisamos de tempo, e não podemos perder nenhum segundo sequer. Cada tic tac do relógio é precioso... Em instantes o presente se torna passado e o futuro está logo ali e se esvai num piscar de olhos.

De tudo o que mais desejamos na vida, é de tempo que necessitamos para que possamos alcançar qualquer objetivo almejado, inclusive a felicidade.

Se perde tempo num piscar de olhos, num cochilo descuidado, num momento de procrastinação. Não há como recuperá-lo, e tentar é perder ainda mais dele.

Tempo é o tesouro mais precioso. Em vida, é dele que devemos desfrutar, valorizar, estar ciente da sua importância, respeitá-lo e temê-lo, pois não há como controlá-lo, nem descobrir a quantidade dele que ainda se tem disponível.

Talvez o grande segredo para a felicidade, seja o máximo de tempo disponível para se viver.

Olhar para o passado é como reler um livro, você pode recordá-lo, mas não alterá-lo. Você sabe o que aconteceu e sempre que voltar as páginas, as mesmas palavras estarão lá, elas permanecerão, até você se conformar ou esquecer totalmente. Assim é com o tempo que já passou... Ou você se conforma ou esquece o que não tem mais volta....

E mesmo que quisesse voltar no tempo, seria impossível... Pois se você mudasse uma semente de lugar, uma árvore deixaria de nascer, uma sombra deixaria de existir, e o local de descanso, de dois opostos que repousam no intervalo do trabalho, não seria mais um ponto de encontro... E eles jamais se conheceriam...

UM EFEITO BORBOLETA...

...UM EFEITO TIC-TAC

#14

Registre os seus momentos mais alegres, eles são pedacinhos da sua felicidade. Você pode não reviver, mas ainda pode lembrar, e boas lembranças merecem ser eternizadas.

*Guarde aquele papel de bala,
que você ganhou de alguém especial.
Decore “aquela” música, “daquele” momento.
Revele aquela fotografia onde todos estavam sorrindo...*

Mantenha uma caixa de recordações, se você tiver dúvida se a felicidade algum dia bateu a sua porta, lembre estes momentos e volte a ter esperança. A felicidade só vai embora quando você desiste, fecha a porta e não deixa ela entrar.

*E quando você pensar que não teve
momentos felizes, vai se surpreender!*

**NEM TODOS OS ERROS
PODEM SER CONSERTADOS,
MAS UM PASSADO FELIZ
MERECE FICAR NA MEMÓRIA...**

#15

Como você enxerga o “copo da sua vida”?

MEIO CHEIO OU MEIO VAZIO?

Às vezes, tudo depende do seu ponto de vista...

Aprenda a moderar as doses do “positivo” e “negativo”. Absorva mais daquilo que te faz sorrir.

Tente, mesmo que seja difícil. Mas tente deixar de lado, ao menos por um instante, o que te irrita e o que te faz mal.

VOCÊ NÃO SENTIRÁ FALTA DO NEGATIVO QUANDO O POSITIVO TE FAZ SENTIR MELHOR.

*Muitas vezes,
nós mesmos é quem dificultamos as coisas,
apenas por enxergar o lado ruim...*



#16

*Tente se colocar no lugar de alguém,
é fato que o correto é não julgar,
mas não sejamos hipócritas,
nós julgamos...*

Ser egoísta é um ato natural, por isso devemos manter a calma e pensar antes de falar ou agir, porque à primeira instância, vai prevalecer o instinto de autoproteção. Agir na defensiva pode ser perigoso quando a boca profere palavras que podem ferir muito mais do que ações.

Respire fundo e conte até 10...

Muitas vezes, o silêncio é a melhor alternativa.

#17

A gratidão faz bem para a alma e te recompensa. É revigorante saber que existem pessoas dispostas a te ajudar ao longo da vida, saiba que um “muito obrigado” é equivalente à uma medalha de ouro, se for de coração.

Estar disposto à ajudar quem precisa
é uma excelente maneira de demonstrar gratidão, mesmo que a pessoa ajudada, nunca tenha feito nada por você.

Ter compaixão pelo seu próximo é ser grato à vida, por te amparar quando você precisa e te recompensar por suas boas ações...

ACREDITE NA LEI DO RETORNO...

Você atrai o que transmite.

#18

**Acredite em alguma coisa.
Seja crente, ao menos no amor.
Amor ao próximo, amor próprio...
O amor é o verdadeiro Deus,
de todas as denominações religiosas.**

*Tenha fé.
No amor, na vida, nas pessoas...
Seja menos ceticista.
E uma pitada de romance,
não faz mal à ninguém.*

Tenha fé em si mesmo e na sua capacidade de ser feliz...

#19

Desfrute da companhia de pessoas do bem. Estar entre pessoas que exalam positividade, te proporciona momentos alegres, e isso é um grande passo para a felicidade.

Ninguém é feliz sozinho...

Afasto-se de qualquer pessoa que te diminui. Bons amigos sabem a hora exata de aconselhar, mas jamais nos desmotivam de nossos sonhos, ou desmerecem nossas conquistas.

**É possível estar nas nuvens,
sem tirar os pés do chão.**

*Tenha bons amigos.
Seja um bom amigo.*



#20

CARPE DIEM

Aproveite o dia... Um de cada vez.

O tempo é precioso e não deve ser desperdiçado. Trabalhe, estude, cuide de sua saúde física e mental. Assista bons filmes, ouça boas músicas, delicie-se com uma boa comida, aprecie um bom vinho, exagere na quantidade de sorvete, na calda de chocolate... Mas faça, na medida do possível, todas as coisas que te deixa com um sorriso magnífico no rosto. Pode não ser a definição exata de felicidade, mas é um começo.

Tome um banho de chuva

Adote um animalzinho

Conheça pessoas novas

#21

Seja persistente. Nem sempre estamos em nosso melhor humor, ou dispostos à sair correndo por aí e viver *la vida loca*. Mas não deixe que essa falta de motivação te estagne do objetivo final. Dias ruins existem, fases ruins são necessárias para que as superações sejam ainda mais valiosas.

Desafie-se.

Supere-se.

Abrace a vida e as oportunidades que ela te dá. Recuse a preguiça, a insegurança, o mau humor, o medo de não dar certo. Pule obstáculos, dribble as dificuldades, passe por cima do negativismo. Livre-se do que não te acrescenta, pois se não acrescenta, falta não irá fazer.

Jamais alcance o topo, se tiver que usar pessoas como degrau para a sua escalada...

**NÃO USE PESSOAS.
NÃO AME COISAS.**

Procure exercitar sua memória...

Não esqueça com facilidade todas as fases pela qual já passou na vida. Elas fazem parte do seu trajeto e te lembram a pessoa que você já foi um dia.

Mudanças são necessárias, é praticamente uma regra da vida. Esteja ciente de que nada será igual para sempre, mas saiba que pode ser cada vez melhor. E faça com que sej

#23

**Não pule etapas,
não procure atalhos.
Seja criança,
Adolescente,
Jovem,
Adulto,
Idoso.
Envelheça no tempo certo.
respeite a idade do seu corpo.**

Não tenha medo de ser novo demais ou velho demais.. Das duas, uma: Ou você tem muita vida pela frente, ou já tem bagagem suficiente para compartilhar...

#24

**SEJA LIVRE, SEJA LEVE
MAS SÓ SE SOLTE, SE FOR SEGURO...**

Não confunda coragem com imprudência.

Tente ver sempre o lado bom,
Mas não seja ingênuo.
O mundo não te isenta da maldade.

Não feche os olhos para um pressentimento.
Ser cauteloso é ser sensato.

*Na vida, você Tem que saber dosar o que te faz bem, o que te faz mal, o que é indispensável e o que
nem vale a pena perder tempo.*

#25

*Contagie pessoas com sua felicidade.
Uma epidemia de sorrisos cura qualquer mal estar.*

Espalhe sua alegria de viver.

Há quem precise de uma boa dose de motivação para acordar do cinza e começar a enxergar o mundo com todas as cores do arco-íris.

Esteja preparado para uma recusa, mas ciente de que não é você quem sairá perdendo.

Seja uma metamorfose ambulante, como sugeriu um querido maluco beleza.

Pois como disse o poeta:

**“E a coisa mais divina
Que há no mundo
É viver cada segundo
Como nunca mais”**

(Vinicius de Moraes)

E reforçou Clarice:

**“Não se preocupe em entender,
viver ultrapassa qualquer entendimento”**

#27

Não existe um grande segredo para se atingir a felicidade desejada. Somos únicos e para cada um de nós existem prioridades, sonhos e objetivos diferentes. Mas o que temos em comum, é a vida finita. Todos nós, um dia, encerraremos nosso ciclo na Terra.

Basta decidir como você prefere que a sua existência seja lembrada. Que mensagem você quer deixar para aqueles que te conheceram, para aqueles que ouvirão falar de você, no futuro!

#28

Continue se olhando no espelho diariamente. Lembre-se de suas qualidades, perceba a mudança que aconteceu de um dia para o outro, descubra o que há de diferente em você, que no dia anterior, não existia.

Você gosta do que vê?

De quem você é?

ESSA MUDANÇA É POSITIVA?

Uma reavaliação diária pode fazer grande diferença, nem sempre nos damos conta de que o tempo passou e já não somos os mesmos.

#29

*Aprenda algo novo todos os dias,
mas também ensine.
Absorva, Repasse, troque...*

O mundo não está livre de coisas ruins, mas ser feliz não é viver em um mundo perfeito.

*No meio da adversidade,
existem possibilidades.
Se não existir, invente.*

Enquanto você respirar, será possível se reinventar.

O que você tem para ensinar?

O que você quer aprender?

*E jamais abra mão de sua felicidade.
É um direito seu. Um dever!
Uma meta para cumprir ao longo da vida.
Existem inúmeras fórmulas de felicidade, você só precisa descobrir uma delas.
Quer uma dica? Tente!
Tente ser feliz, até conseguir.
E quando chegar lá, aproveite.
Você merece!*



É possível, se você acreditar...

A versão impressa, você encontra no site:

www.evymaciel.com.br

opção LOJA VIRTUAL!

CONTATOS
E V Y M A C I E L

E-MAIL:

autora.evymaciel@gmail.com

WEBSITE:

www.evymaciel.com.br

FACEBOOK:

Autora Evy Maciel

TWITTER:

@Autora_Evy

WATTPAD:

@EvyMaciel

CONHEÇA A SÉRIE: “Homens Que Amamos”



VOL 1: O Homem Dos Meus Livros



VOL 1.5: O Homem Da Minha Vida

O Homem Dos Meus Livros

Série Homens Que Amamos – LIVRO 1

SINOPSE

Leitora compulsiva de romances, a jovem Jules Clarkson sempre sonhou em ter uma aventura como as dos livros que lia. Talvez por isso seus relacionamentos não fluíssem como ela esperava, por criar expectativas demais em um homem que só existia nas páginas de histórias fictícias. Mas o que Jules queria de verdade era encontrar alguém que a surpreendesse, que a conquistasse de maneira inesperada e não apenas que usasse métodos clichês de aproximação.

Tudo muda quando ela recebe alguns e-mails misterioso e bastante ousados de um suposto admirador, que a impressiona com palavras fortes, frases de impacto e algumas promessas bastante ousadas.

Que mal há entrar na brincadeira? Nenhum! É nisso que ela acredita.

E quando aparentemente o universo conspira ao seu favor, jogando um homem lindo e totalmente real em sua vida, Jules não sabe o que fazer a respeito.

Entre tantas coisas, ela era muito boa em fugir, talvez esse fosse o motivo pelo qual aceitou brincar com um desconhecido, era muito mais fácil quando não tinha que olhar diretamente nos olhos da pessoa. Mas é quando o homem misterioso deseja encontrá-la que surge a grande dúvida: Se render a um completo desconhecido e viver sua aventura literária, ou cair na realidade de que isso pode ser muito arriscado?

Será possível encontrar o homem dos seus livros?